

照护路上伴您行

“在照护家人的路上，我并不孤单！”

目录

序言.....	2
关顾者权利宣言.....	3
I. 成为关顾者	
成为关顾者.....	4
照顾您自己.....	5
II. 实用提示	
与医护人员合作.....	8
家居安全.....	12
您可能需要的帮助	
- 家居护理.....	14
- 暂顾服务.....	14
- 长期护理.....	15
- 交通接送服务.....	16
- 经济援助.....	16
结语.....	18
附录：其他资源.....	19
鸣谢.....	23

序言

安省政府正在大力推动“居家安老”政策。像您这样的家庭关顾者在“居家安老”政策的实施中起了不可或缺的作用。

照护老年家人是一项艰巨的任务。作为关顾者，您需要多方面的知识、情感上的支持及相关的社会服务资源，协助您踏上这个颇具挑战的旅程。

颐康矢志提供高质素、切合文化需要及全面的长者服务，让不同背景及需要的长者得享最健康、独立及有尊严的生活。我们的社区及医疗复康服务、长者房屋及长期护理中心造福成千上万的长者及家人。

除了照顾护老院的长者外，让社区内安老的长者享有高质素的生活也是我们的使命。为此，颐康中心特别编制《照护路上伴您行》，目的是为您提供照护知识和宝贵的社区服务资源，以供选择运用。

盼望这本小册子有如一本地图指引，能让您在关顾者的行列中得到支持，去战胜孤单、焦虑、惊怕和无所适从。

傅开颜

颐康中心首席行政总监

关顾者权利宣言

我有权利：

- 照顾自己。这并非自私的行为，而是让我有能力更好地照护我的亲人。
- 向别人求助，即使我照护的亲人反对。我承认自己的耐力和能力有限。
- 保持我生活中不包括我照护的亲人的各方面，就像他/她身体健康时一样。我知道我尽我所能照顾这位亲人，而我也有权为自己做点事。
- 偶然感到愤怒、沮丧和表达其他困难的感受。
- 拒绝我照护的亲人尝试用罪咎、愤怒或抑郁来操纵我（无论有意或无意）。
- 因我照护所爱的亲人而得到体谅、爱、宽恕和接纳，只要我同样对待他/她。
- 以我所做的为荣，并且为自己有勇气照顾亲人的需要而鼓掌。
- 保护自我和安排自己的生活，让我可以在亲人不再需要我全时间照顾时支持自己。
- 期望及要求社会大力发展支援关顾者的资源，正如我们的国家不断大力发展帮助残障及智障长者的资源。
- 在这个宣言之后加上自己的权利声明。我将会每天向自己念这个宣言。

来源：多伦多家庭服务机构网站

(www.familyservicetoronto.org/programs/seniors/billRights.html)

成为关顾者

您的家人因年老或有残疾，在生活上需要倚赖您的照护——您成为了家人的关顾者。

照护老年家人是艰巨的任务，您发现自己踏上了一条艰辛、崎岖的道路。

您的感受

- 照护家人的工作占据了您生活的大部分。照护的工作越来越繁重，您的身心也越来越疲惫、吃力，情绪容易陷入低谷。您可能会感到孤单、焦虑、惊怕、无助。
- 关顾者往往会自责、自怜、自悲，甚至自暴自弃。您可能会这样想：
 - ◆ 我所做的是否足够？要是多做一点，家人的情况是否会改善？
 - ◆ 为什么是我？我真不幸！上天是否要惩罚我？没有人会明白我的困境！
 - ◆ 下一步该怎么样？境况只会越来越糟，我真的不知道如何是好！
 - ◆ 算了！我挺不住了！我实在熬不下去！

您需要专业的支援

- 倘若您在照护家人期间陷入这些负面的情绪中，使个人身心受到影响，便应寻求帮助。
- 受过专业训练的社会工作者（社工）可以帮助您。
 - ◆ 社工能为您导航，引领并支持您走上这条照护家人的道路。
 - ◆ 社工关注 and 聆听您的感受，评估您和家人的处境及需要，介绍所需的服务并提供情绪辅导支援，协助您运用资源，解决困难，渡过危机。

您需要情绪上的支持

- 您无须独力承担照护家人的重担，可以寻求亲友和社区服务机构的支援。
- 不少社区服务机构设有关顾者互助小组，让关顾者分享心声，交流经验，互相鼓励。

**记着：在照护家人的路上，
您并不孤单！**

照顾您自己

由于照护工作繁重，关顾者往往忘记了照顾自己。

您可能忽略了自己的渴望和需要，甚至您自己的健康。

然而，您必须首先照顾好自己，才能照护您的家人；正如在乘搭飞机途中如发生紧急情况，您应该先给自己戴上氧气罩，然后再帮助别人。

当您面对照护工作多方面的要求时，必须好好的照顾自己。

管理您的时间

- 承认一天里只有 24 小时，我们不能够什么都兼顾。
- 知道您自己的限制。
- 为自己定下一个能够实行的时间表。
- 列出您需要完成的工作：
 - ◆ 把您正常的时间表和责任包括在内。
 - ◆ 排列优先次序，从最重要的工作到最不重要的工作：哪些工作是绝对必须做的？哪些可以等待？
 - ◆ 避免多余的压力，把不必要的工作从您的应做事项清单上删除。
 - ◆ 定下每项工作的期限。这些期限可以有弹性，容许您能安全、有效率地完成每项工作。
- 妥善管理您的工作时间，对于压力管理会有很大的帮助。

管理您的压力

- 照护工作给关顾者带来精神、情绪和身体上的影响。
- 您必须妥善管理压力，否则可能导致关顾者倦怠症状。
- 关顾者倦怠症状可能对您照护的家人造成不良后果。
- 常见的关顾者倦怠症状包括：
 - ◆ 经常感到疲惫不堪
 - ◆ 容易患病
 - ◆ 易怒和暴躁
 - ◆ 对您照顾的家人发怒及/或怨恨
 - ◆ 失眠
 - ◆ 抑郁

- ◆ 善忘
- ◆ 退出社交活动
- ◆ 增加强迫性或上瘾行为
- ◆ 行动笨拙，经常发生意外
- ◆ 不能集中精神工作
- 有效地管理压力，有助预防或减低关顾者倦怠症状。
 - ◆ 识别您的压力源头。
 - ◆ 开始使用一本压力日记：
 - 写下您认为导致压力的原因。
 - 您的身体和情绪对于压力源有何感受？
 - 您对压力源有何反应？
 - 您如何令自己感觉好一点？
 - ◆ 压力怎样影响您，您也有责任！
 - 您的反应不知不觉地影响您的压力程度。
 - ◆ 明白您可以控制您的压力：
 - 积极地学习处理压力的方法。
 - 一个简单的方法是向某些工作说“不”。
 - 其他处理压力的方法包括采用有建设性的沟通方式；使用有效的松弛方法减低压力；运动和参加关顾者互助小组。
 - ◆ 如果不能避免压力源：
 - 学习接受在这一刻，您不能改变某些情况。
 - ◆ 您可以改变您对这些情况的看法：
 - 从正面的角度看事情。
 - 用比较广阔的视角正确地看事情。
 - 集中看作为关顾者的积极面。
 - 学习宽恕，继续上路。
 - 停下来想一想自己的反应：产生负面的情绪是否值得？这些压力源将来还重要吗？

自我照顾的提示

- 避免酒精和药物。
- 饮食更健康。
- 定时运动。
- 总要安排时间，让自己独自或与朋友一起进行您喜欢的活动。
- 当情况变得困难时，不要怕向别人求助。

- 您的亲友可以提供情绪和实际上的支持，不仅为您，也为您照护的家人。
- 参加互助小组：提供一个安全的环境，让您抒发您的情绪，也提醒您在照护家人的路上，您并不孤单。
- 提醒自己：我做得很好。
- 给自己制作勉励和肯定的小卡：
 - ◆ 把“您能做得到”或“开心微笑”等信息放在家中不同位置或您的口袋里，有助使自己开心一点。

赋予权利和力量

- 作为关顾者，您有权不做一个旁观者或照护家人的受害者。
- 您可以选择赋予自己权利和力量，采取积极的步骤成为一个更健康 and 更有效的关顾者。
 - ◆ 学习管理照护工作，而非让它压垮您。
 - ◆ 参加照护课程：
 - 不仅学习有关您家人的健康或疾病的知识，也认识现行的医疗保健制度。
 - 发展和提升您的技能，使您能有效地照顾家人及与他/她的医护人员合作。
 - 这将会大大影响您日后如何照护您的家人。
 - ◆ 维护自己的身心健康。

**记着：您必须首先照顾自己，
才能安全、有效地照护您的家人。**

与医护人员合作

关顾者往往担当家人与医护人员之间的桥梁。为了您家人的最大利益，您应该懂得如何与医护人员沟通，并且提供他们需要的资料。

与医护人员沟通

1. 准备

- 记录症状。
- 报告您的家人在两次诊治之间的症状、变化、模式，以及使用的药物或治疗。
- 列出您主要的忧虑或疑问。

2. 发问

- 查询有关诊断、测试、治疗和跟进事项。

3. 复述

- 向医护人员复述会面时讨论过的重点，例如诊断、预后、接下来的步骤、治疗行动等，以便更正任何误解。

4. 行动

- 如果有某些障碍导致您的家人不能跟从医护人员的指示，应告诉医护人员。在适当的情况下，可要求医护人员提供书面指示。

来源：斯坦福大学病人研究中心《长期病患自我管理课程组长手册》

发生紧急事故时给医护人员的资料（用英文填写）

个人资料 Personal Information

名字 First Name: _____ 姓氏 Last Name: _____
 地址 Address: _____
 城市 City: _____ 邮政号码 Postal Code: _____
 电话 Phone (家居 Home): (____) _____ - _____ (手机 Cell): (____) _____ - _____
 安省保健卡号码 Health Card No. (OHIP): _____
 出生日期 Date of Birth: ____/____/____ 性别 Gender: 男 M 女 F
 主要语言 Primary Language: _____

家庭医生 Family Physician

姓名 Name: _____ 电话 Phone: (____) _____ - _____

专科医生 Specialist

姓名 Name: _____ 电话 Phone: (____) _____ - _____

经常光顾的药房 Regular Pharmacy

名称 Name: _____ 电话 Phone: (____) _____ - _____

存在的健康问题/有关病历 Existing Medical Problems / Relevant Medical History

<input type="checkbox"/> 心脏（心绞痛、心脏骤停） Cardiac (angina, heart attack)	<input type="checkbox"/> 高血压 Hypertension (high blood pressure)
<input type="checkbox"/> 中风/小中风 Stroke/TIA	<input type="checkbox"/> 心衰竭 Congestive heart failure
<input type="checkbox"/> 哮喘 Asthma	<input type="checkbox"/> 慢性阻塞性肺病（气肿、支气管炎） COPD (emphysema, bronchitis)
<input type="checkbox"/> 糖尿病 I/II 型 Diabetes Type I/II	<input type="checkbox"/> 癫痫症发作（惊厥） Seizure (convulsions)
<input type="checkbox"/> 癌症 Cancer	<input type="checkbox"/> 老年痴呆症 Alzheimer's
<input type="checkbox"/> 精神病 Psychiatric	<input type="checkbox"/> 失智症 Dementia

其他 Other: _____

药物清单 Medication List

1. 现时服用的药物 Current Medications:

药物名称 Drug Name	剂量 Dose	次数 Frequency	由谁处方 Assigned by Whom	开始服药日期 Start Date
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

2. 药物过敏 Medication Allergies:

盘尼西林 Penicillin 阿司匹林 ASA 磺胺类药物 Sulpha 可待因 Codeine
其他 Other _____

特别考虑 Special Considerations

传染性感染/疾病 Communicable Infection / Disease _____

所属医院 Hospital Affiliation _____

广泛病历、专科（肾脏透析、神经科等） Extensive History, Specialty (dialysis, neuro, etc.)

其他 Other _____

行动/感官 Mobility / Sensory

假牙 Dentures

视力（受损/眼镜） Visual (impairment / glasses)

听觉（受损/助听器） Hearing (impairment / aid)

行动问题（手杖/轮椅/助行器/电动代步车/义肢）

Mobility issues (cane/wheelchair/walker/motorized scooter/prosthetic limb)

其他资料 Other Notes: _____

填写人 Completed by _____ 日期 Date: ____/____/____

紧急事故联络卡

如发生紧急事故，医护人员需要知道如何与您联络。让您照护的家人随身携带一个紧急事故联络卡。

正面：

<p><u>个人资料 Personal Information</u></p> <p>姓名 Name: _____</p> <p>地址 Address: _____</p> <p>_____</p> <p>电话 Phone No.: _____</p>
--

背面：

<p><u>紧急事故联络人 Emergency Contacts</u></p> <p>姓名 Name: _____</p> <p>电话 Phone No.: _____</p> <p>姓名 Name: _____</p> <p>电话 Phone No.: _____</p>
--

家居安全

家居地面

- 使用防滑地蜡；避免地面湿滑。
- 尽快更换破烂的地板和卷曲或松脱的地毯，尤其在楼梯顶端和浴室里。
- 所有地毯都应平放，底部应有防滑垫。
- 可用双面胶纸或胶贴把小地毯紧贴地上。

厨房

- 入厨时避免穿宽松的衣服，以防触及锅柄和炉子。
- 应将锅柄移向炉子的后方。
- 使用炉子时不可离开，并确保离家前关掉炉子及电器。

浴室

- 前往浴室的通道应畅通无阻，光线要充足；在浴室内安装夜明灯。
- 在淋浴间和浴缸内放置防滑胶垫或防滑表层。
- 使用安装在马桶或浴缸旁边的稳固扶手（不要用肥皂架或毛巾架作扶手）。
- 沐浴或洗涤前，先试水温。
- 如家人行动不便，可把加高座椅放置在马桶或浴缸上。
- 安装平安钟，或拿着无线电话上厕所，以便滑倒或不适时求救。

楼梯

- 楼梯表面须防滑。
- 楼梯两边安装稳固的扶手；扶手应越过楼梯最高和最低的一级。
- 楼梯间光线要充足，应设夜明灯。

患失智症长者

- 为患有失智症的家人登记“安全归家”服务（Safely Home™ Program）。此项服务由加拿大老年痴呆症协会及皇家骑警合办。（详情请联络多伦多老年痴呆症协会，电话：416-322-6560，或浏览 www.asmt.org/serv_safelyHome.htm）。
- 让您的家人戴上该服务提供的手链和携带识别身份的卡片。一旦他/她走失迷路，警方可以搜寻数据库识别他/她的身份。
- 为免您的家人出外游荡，可以在大门上贴上“止步”标志，并妥善锁上大门。
- 有需要时，可在炉子的开关及厨柜加上安全盖或锁。

- 为免失智症长者使用炉灶而发生危险，可以考虑用完电炉后关闭分支电路或松脱保险丝，截断电源。
- 把利刀放入刀套，小心放好；有需要时甚至要锁上，避免发生意外。

参考网页

- www.cmhc.ca/en/co/co_009.cfm
- www.aarp.org/home-family/home-improvement

您可能需要的帮助

照护家人是一个艰巨的挑战，往往令人身心疲惫。可是，在这条照护的路上，您并不孤单。政府和社区里有不少资源沿途为您提供支援。

家居护理

- 社区医疗护理服务中心(CCAC) (www.ccac-ont.ca)

CCAC 协调社区里合资格的服务机构，为您的家人提供下列家居服务：

- ◆ 护士服务
- ◆ 个人护理（洗澡、穿衣等）
- ◆ 物理治疗
- ◆ 职业治疗
- ◆ 语言治疗
- ◆ 社工服务
- ◆ 营养咨询服务
- ◆ 医疗用品和设备

拨打以下电话号码，联络您当地的 CCAC。个案人员将会评估您家人的需要，转介适合的社区和家居服务。

- ◆ 中部西区 CCAC：905-796-0040
- ◆ 密西沙加荷顿 CCAC：905-855-9090
- ◆ 中部 CCAC
北约克：416-222-2241 烈治文山：905-763-9928
- ◆ 中部东区 CCAC
士嘉堡：416-750-2444；中文热线：416-701-4806
- ◆ 多伦多中区 CCAC：416-506-9888

其他地区请浏览 CCAC 网站或拨打 310-2222。

暂顾服务

- 长者日间服务

颐康中心等服务机构在周日提供长者日间服务，通过运动、教育及康乐活动让参加者保持身心活跃，同时让关顾者获得短暂歇息的机会。本书附录“其他资源”列出部分服务机构名单。

- 短期住宿
长期护理院为需要暂时照顾的人士提供短期床位。关顾者如需要休假，或病人出院或手术之后需要护理，可以申请在长期护理院短期留宿。住宿时间每次最长为 60 天，在该年之内最多可达 90 天。申请短期床位请联络 CCAC。
- 聘请助理
为免过度劳累，您可能需要雇用助理。家居支援服务机构或亲友可以向您转介适合的人选。
 - ◆ 写下您需要助理协助的工作（例如：预备膳食、买菜、洗衣、家居清洁、个人护理等）。
 - ◆ 决定一个星期里哪一/几天您需要助理的服务和每次工作多少时间。
 - ◆ 尽量清晰地告诉助理您需要他/她做什么。
 - ◆ 挑选有热诚照顾长者的人（热诚和经验同样重要）。
 - ◆ 如果助理不能符合您的要求，更换人选。

长期护理

到了某个阶段，在家里照护家人可能已超出您的能力所及。您可能面对内心挣扎，不知道是否应该为家人申请长期护理院。

- 在下列情况下，您应考虑为家人申请长期护理院：
 - ◆ 您和其他家人已不能提供所需的照顾和护理。
 - ◆ 您照护的家人需要持续的护理及/或很大程度的个人护理，超出了社区可以提供的服务。
 - ◆ 您认为被照护的家人已不能够在社区里安全地生活。
- 被照护的家人必须同意入住长期护理院，除非他/她没有能力为自己作出护理决定。
- 安省所有长期护理院都获卫生及长期护理厅资助，受到法定标准管制。CCAC 负责安排申请人入院。个案人员将会：
 - ◆ 评估被照护者需要接受护理的程度。
 - ◆ 探讨不同的家居及社区服务选择，帮助被照护者留在家中生活。
 - ◆ 如果社区服务不能照顾您家人的需要，个案人员将会提供长期护理院的资料，引导您经过申请入院的过程。
 - ◆ 详情请联络您当地的 CCAC，电话：310-2222，或浏览 CCAC 网站。

交通接送服务

不少社区服务机构为长者提供交通接送服务。本书附录“其他资源”列出部分服务机构名单。如果您照顾的家人有残障，您可以考虑以下为残障人士提供的公共交通服务。申请人需要填写申请表格以及获得医疗保健人员证明。

- 多伦多公车局轮椅公车服务 (www.ttc.ca/WheelTrans/index.jsp)
 - ◆ 互联网预约行程: mywheel-trans.ttc.ca
 - ◆ 乘车热线: 416-397-8000 (自动按键式服务)
 - ◆ 联络预约人员: 416-393-4222
- 约克区轮椅公车服务 (<http://mobilityplus.yrt.ca>)
 - ◆ 客户服务中心: 1-866-744-1119
 - ◆ 可以上网或通过互动语音回应 (IVR) 电话系统预约行程。
- 皮尔区轮椅公车服务 (www.peelregion.ca/transhlp)
 - ◆ 拨打 905-791-1015 与客户服务代表联络或使用 IVR 电话系统预约行程。
- 残障人士停车证 (www.ontario.ca/en/services_for_residents/ONT05_039815.html)
 - ◆ 此证可发给个人或公司。展示此证的车辆有权在指定的残障人士车位泊车。
 - ◆ 申请人必须经过本计划认可的医生书面证明健康有问题或功能上受损，严重地限制了他/她的行动。

经济援助

- 安省药物福利计划 (www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs)

卫生及长期护理厅的药物福利计划涵盖其处方药物一览表上 3,800 多种处方药物，以及多种限制使用的药物、营养及糖尿病测试产品。年满 65 岁，持有安省保健卡的长者自动获得安省药物福利。
- 辅助医疗器材计划
(www.health.gov.on.ca/english/public/program/adp/adp_mn.html)
 - ◆ 为有长期残障的安省居民提供支援和资助，让他们获得适合个人基本需要的辅助医疗器材。
 - ◆ 支付多种器材高达百分之七十五的费用，例如义肢、整形外科固定装置、轮椅和呼吸辅助仪器。
 - ◆ 其他如助听器等器材：此计划付出一个固定金额。
 - ◆ 人工造口用品、义乳和长者使用的针筒：此计划直接向使用者支付补助金。
 - ◆ 在此计划的家居氧气计划之下，长者和符合资格人士使用的氧气及相关器材可按照此计划的定价获得百分之百资助。
 - ◆ 申请：
 - 通常先由专科医生或家庭医生作出诊断。

- 大部分器材必须由合资格，已向此计划注册的保健专业人员批准。
- 只资助已向此计划注册的零售商出售的器材。
- 安省残障人士援助计划
 - (www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social/odsp/index.aspx)
 - ◆ 帮助有需要的残障人士应付生活支出，例如食物和房屋。
 - ◆ 为合资格人士提供入息援助及就业援助。详情请浏览社区及社会服务厅网页。
- 关顾者恩恤福利金
 - (www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/types/compassionate_care.shtml#Definition)
 - ◆ 恩恤福利金是一种特别就业保险金，为因照顾病重家人（极可能在 26 星期内死亡）而暂停工作的关顾者而设。
 - ◆ 合资格的申请人最多可获六星期的恩恤金。
 - ◆ 正在领取就业保险金和已登记参加就业保险计划的自雇人士也可以申请。详情请浏览上述网页。
- 货劳税/和谐税退款 (www.cra-arc.gc.ca/tx/bsnss/tpcs/gst-tps/rbts/vhcls/menu-eng.html)

如果您购买或租赁一部旧或新的合资格车辆并支付货劳税/和谐税，或您为了接送使用轮椅的家人而付款改装您的汽车并支付货劳税/和谐税，您可以申请“特别装备车辆退税”。详情请浏览上述网页。

结语

照护路上的朋友们：

希望这小册子内的资料和内容能为您提供所需的支持和帮助，让您更有效地照顾您的家人。

在照护的路上，您并不孤单。颐康中心社会服务部为您提供护老教育及支援服务，通过小组及个别辅导服务和教育讲座，伴您同行。

凭着爱，让我们携手克服生活的挑战，向充满希望的前景迈进！

廖广源
颐康中心社会服务总监

朱陈丽嫦
颐康中心社区服务经理

附录：其他资源

政府

社会福利

- 联邦政府服务局 Service Canada
免费长途电话：1-800-277-9914
www.servicecanada.gc.ca/eng/audiences/seniors
- 安省社区及社会服务厅
Ministry of Community & Social Services
免费长途电话：1-888-789-4199
www.mcscs.gov.on.ca/en/mcscs/programs/social

政府资助房屋及长者大厦

- 多伦多可负担房屋一站式资讯及申请：Housing Connections
电话：416-981-6111
www.housingconnections.ca

长者服务

- 联邦政府长者事务部：Seniors Canada Online
免费长途电话：1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)
www.seniors.gc.ca
- 《安省耆老服务项目指南》
A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario
索取电话：1-888-910-1999
www.seniors.gov.on.ca/en/seniorsguide

医疗保健

- 安省健康热线 Telehealth Ontario
免费长途电话：1-866-797-0000
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/telehealth
- 安省免费药物咨询服务 MedsCheck
免费长途电话：1-866-255-6701
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/medscheck
- 多伦多健康热线 Toronto Health Connection
电话：416-338-7600
www.toronto.ca/health
- 《加拿大食品指南》 *Canada's Food Guide*
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-

commander/guide_trans-trad-eng.php

预定护理计划

- 《预定护理计划指南》 *A Guide to Advance Care Planning*
免费长途电话: 1-888-910-1999
www.seniors.gov.on.ca/en/advancedcare

授权书及平安书

- 安省司法厅 Ministry of the Attorney General
www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/english/family/pgt/incapacity/poa.asp

社区

- 211 社区资讯及转介服务 (可提供中文服务)
电话: 211 / (弱听) 1-888-340-1001
www.211toronto.ca
- 加拿大糖尿病协会 Canadian Diabetes Association
电话: 416-363-3373
免费长途电话: 1-800-226-8464
www.diabetes.ca
- 加拿大红十字会 - 家居护理服务
Canadian Red Cross - Homecare Services
www.redcross.ca/article.asp?id=35133&tid=001
- CANES 社区支援服务中心 CANES Community Care
135 Queens Plate Drive, Suite 400
Etobicoke, ON M9W 6V1
电话: 416-743-3892
www.canes.on.ca
- 耆晖会 Carefirst Seniors & Community Services Association
3601 Victoria Park Avenue, Suit 501
Scarborough, ON M1W 3Y3
电话: 416-502-2323
www.carefirstseniors.com
- 华人咨询社区服务处
Centre for Information and Community Services
2330 Midland Avenue, Toronto, ON M1S 5G5
电话: 416-292-7510
www.cicscanada.com

- 家和专业辅导中心 Chinese Family Services of Ontario
 3330 Midland Avenue, Suite 229, Toronto, ON M1V 5E7
 电话: 416-979-8299
 免费长途电话: 1-866-979-8298
 24 小时电话资料热线: 416-979-5898
www.chinesefamilyso.com
- 长者社区及家居支援中心
 Community & Home Assistance to Seniors (CHATS)
 126 Wellington Street West, Suite 103, Aurora, ON L4G 2N9
 电话: 905-713-6596
 免费长途电话: 1-877-452-4287
www.chats.on.ca
- 乐融社耆老中心 Harmony Hall Centre for Seniors
 2 Gower Street, Toronto, ON M4B 1E2
 电话: 416-752-0101
www.call-a-service.com
- 安省心脏及中风基金会 Heart and Stroke Foundation of Ontario
 多伦多办事处: 416-489-7111
 华语热线: 416-489-6007 (留言信箱)
 免费华语长途电话: 1-877-836-8206
www.heartandstroke.on.ca
- 康福心理健康协会 Hong Fook Mental Health Association
 3320 Midland Avenue, Suite 201, Scarborough, ON M1V 5E6
 电话: 416-493-4242
www.hongfook.ca
- 泉源辅导中心 Living Water Counselling Centre
 165 East Beaver Creek Road, Units 9 & 33
 Richmond Hill, ON L4B 2N2
 电话: 905-763-0818
www.livingwater-counselling.org
- 圣保罗中心 St. Paul's l'Amoreaux Centre
 3333 Finch Avenue East, Toronto, ON M1W 2R9
 华语专线: 416-490-2970
www.splc.ca
- 圣士提反社区中心 St. Stephen's Community House
 长者活动中心 Senior Activities Centre
 340 College Street, Suite 360, Toronto, ON M5T 3A9

电话: 416-929-3281

www.ststephenshouse.com

- 恒康中心 The Wellness Centre
2311 McNicoll Avenue, Lower Level, Toronto, ON M1V 5L3
电话: 416-291-3883
www.mshwellness.com
- 活贤社区中心 Woodgreen Community Centre of Toronto
835 Queen Street East, Toronto, ON M4M 1H9
电话: 416-645-6000
www.woodgreen.org
- 颐康中心社会服务部
Yee Hong Centre for Geriatric Care
Social Services Division
2311 McNicoll Avenue, Toronto, ON M1V 5L3
电话: 416-321-6333
www.yeehong.com
- 颐康护老教育及资源中心
Yee Hong Caregiver Education and Resource Centre
Unit 17, 360B Highway 7 East
Richmond Hill, ON L4B 3Y7
电话: 416-321-6333 内线 2360; 905-597-9380
电邮: caregiver.edu@yeehong.com

照护

- 家庭保健照护网站 VHA Home HealthCare
www.familycaregiving.ca
- 加拿大家庭关顾者网站 TheFamilyCaregiver.com
www.thefamilycaregiver.com
- 帮助指南网站 Helpguide.org
www.helpguide.org/elder/caring_for_caregivers.htm
- 新老年博客 The New Old Age Blog
<http://newoldage.blogs.nytimes.com>
- 照顾患病配偶人士协会 The Well Spouse™ Association
www.wellspouse.org

凭着爱，
让我们携手克服生活的挑战，
向充满希望的前景迈进！

鸣谢

- 编辑小组：朱陈丽嫦、黄皓欣、陈黄玉珍、苏永年、林艳芬、李坤仪
- 颐康护老教育及资源中心咨询及顾问委员会，以及所有曾为本书提供内容和意见的关顾者
- 关怀大使计划：关怀大使计划获安省中部医疗服务联网 (CLHIN) 及安省中部东区医疗服务联网 (CE LHIN) 拨款资助

《照护路上伴您行》由颐康中心社会服务部编制。颐康中心 2012 年出版。版权所有。
印备中文繁体字版和英文版。查询：416-321-6333 内线 2360; 905-597-9380。